

1° GRADO

CONCORSO FEMMINILE

ESERCIZIO di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio)

Abbigliamento: tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle 4 componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con un qualsiasi strumento musicale, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10" (la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità). Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per ogni alunna. Gli attrezzi possono essere posizionati prima o durante l'esercizio in forma libera dentro o fuori il quadrato del corpo libero; durante l'esercizio tuttavia i piedi delle alunne non potranno oltrepassare la linea di demarcazione del campo. Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera. La pedana di lavoro è di m8x8.

TABELLA ELEMENTI PRE - ACROBATICI (senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) Capovolta avanti rotolata con partenza ed arrivo liberi
2) Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi
3) Ruota con partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

TABELLA ELEMENTI GINNICI (con o senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione Acro-gym eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO

(palla di ritmica/cerchio diametro cm. 80/90)

1) Uno scambio
2) Un rotolamento
3) Una collaborazione
4) Una circonduzione con l'attrezzo tenuto ad una o due mani

NOTA: per "collaborazione" si intende un passaggio in cui una o più compagne risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.00 (26.00 COMPOSIZIONE + 14.00 ESECUZIONE). Ogni elemento vale punti 1.00.

COMPOSIZIONE	Punti 26.00
Valore dei 6 elementi x 4 alunne	p. 24.00
Utilizzo dello spazio	p. 2.00
ESECUZIONE	Punti 14.00
Tecnica corporea, tecn. degli elementi, tecnica del piccolo attr.	p. 10.00
Lavoro in accordo con la musica	p. 2.00
Sincronia nel lavoro	p. 2.00
	Tot. Punti 40.00

FALLI GENERALI	
Esercizio più corto di 50" o più lungo di 1'10"	p. 0.50
Uscire dalla pedana durante l'esercizio (corpo e/o attrezzo)	p. 0.10 ogni volta
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2.00
Conclusione dell'esercizio non a tempo con la musica	p. 0.50
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	p. 0.10 ogni volta
Mancanza di accordo tra musica e movimento	p. 0.10 ogni volta
Elemento omesso	p. 1.00 ogni volta
Errori tecnici sino a	p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuz. (attegg. scorretto degli arti o di tutto il corpo)	p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a p. 0.30 ogni volta
Caduta	p. 0.50 ogni volta